至尊冈波巴言教·胜道宝鬘

索达吉堪布译

顶礼上师宝！

顶礼皈依能救度众生离开可怖难越之轮回海、以噶举珍宝般之清净行为庄严、具有大海般无尽加持河流、广大久远宏愿及任运成就之无垢修传的诸位殊胜上师，祈求赐予加持。我长久念念不忘噶举祖师们一脉相传的法要，为直接间接对自己有深厚缘分者撰写了极其珍贵的教言——胜道宝鬘。

想要获得解脱与遍知佛果的行人，首先应当随念：

可惜之十法

1、难得的这个清净人身，造不善罪业，委实可惜。

2、难具的这个清净暇满人身，无有修行平庸死去，委实可惜。

3、浊世短暂的这一人生，在无义的琐事中走到尽头，委实可惜。

4、自心本是无戏论的法身自性，沦陷在迷乱轮回淤泥中，委实可惜。

5、在未证得菩提前，离开引导正道的殊胜上师，委实可惜。

6、戒律誓言是解脱的航船，因烦恼放逸毁坏，委实可惜。

7、依靠上师而自得的证悟，扔在世法的稠林中，委实可惜。

8、诸位成就者的甚深窍诀，贩卖给无缘分的俗人，委实可惜。

9、以嗔心舍弃作为大恩父母的一切有情，委实可惜。

10、风华正茂的少年，三门平庸虚度，委实可惜。

必须之十法

1、 必须有自知之明，有自己的原则，不随别人言语而转。

2、 必须以诚信与精进依照殊胜上师言教奉行。

3、 必须以了知别人的功过而无误选择上师。

4、 必须以慎重的智慧与信心获取殊胜上师的密意。

5、 必须具足正念正知不放逸使三门不染过患。

6、 必须以坚韧的毅力和决心做到誓愿稳固不变。

7、 必须以无贪无著的行为做到不被别人牵着鼻子走。

8、 必须以加行正行后行摄持恒常勤积二资粮。

9、 必须以慈悲心直接间接专心利益众生。

10、 必须以智慧与领悟对一切法不执著实有、不执著相状。

当依之十法

1、应当依止具有证悟与悲心的殊胜上师。

2、应当依止幽静悦意有加持的寂静处。

3、应当依止见行一致、忠实可靠的友伴。

4、应当忆念维生资具的过失，依止适度的生活。

5、应当无偏依止诸位成就者传下的窍诀。

6、应当依止有益自他之物、妙药、咒语与甚深缘起法。

7、应当依止有益身体的食物与方法。

8、应当依止有利觉受证悟的法行与威仪。

9、应当依止具足虔诚信心、恭敬心的有缘弟子。

10、行住坐卧四种威仪中应当常常依止正念与正知。

当舍之十法

1、应当舍离所行杂有世间八法的上师。

2、应当舍离有害于心和觉受的眷属与恶友。

3、应当舍离过于散乱及多恼害的住所与寺院。

4、应当舍离以偷盗、强抢、狡诈手段谋求的生计。

5、应当舍离有害于心和觉受的事与所作。

6、应当舍离有害身体的食物与举止。

7、应当舍离以欲望吝啬所束缚的贪执。

8、应当舍离令他人不起信心之因——放逸行为。

9、应当舍离无有意义的住行之事与所作。

10、应当舍离隐藏自己过失、宣扬别人过失之举。

勿舍之十一法[1]

1、不要舍弃利他根本的悲心。

2、不要舍弃本是心之自光的现相。

3、不要舍弃本是心性游舞的分别念。

4、不要舍弃本是智慧之启示的烦恼。

5、不要舍弃能增上觉受证悟的欲妙。

6、不要舍弃本是善知识的病痛。

7、不要舍弃本是法性鞭策的怨魔。

8、不要舍弃本是悉地的应运而生之事。

9、不要舍弃作为智慧道梯的方便道。

10、不要舍弃能身体力行的一切法行。

11、不要舍弃尽微薄之力也利他的意乐。

---

1 勿舍之十一法：此版本中有“十一法”，另有版本中无有“不要舍弃本是利他根本的悲心”，是十法。

当知之十法

1、 外在的现相是迷乱，应当了知它无有真实性。

2、 内在心性是无我，应当了知它是空性。

3、 中间的分别念依缘而生，应当了知它是骤然性。

4、 大种的身语是有为法，应当了知它是无常性。

5、 众生的所有苦乐是由业所生，应当了知业果无欺。

6、 痛苦是出离的因，应当了知它是善知识。

7、 快乐是轮回的根源，应当了知贪恋它是魔。

8、 散乱愦闹是修行正法的逆缘，应当了知福报是障碍。

9、 违缘是行善的鞭策，应当了知怨魔是上师。

10、 胜义中万法无有自性，应当了知一切都是平等性。

实修之十法

1、进入佛门后不要再步入世法群体，而要如法实修。

2、远离故土后不要再于他乡安家，而要无贪实修。

3、依止殊胜上师后要断除我慢，而依教实修。

4、潜心闻思后不要空口虚谈，而要解义实修。

5、相续中显现证悟后不要放任自流，而要无散乱实修。

6、相续中生起修行境界后不要趋入喧嚣的红尘，而要坚持实修。

7、承诺立誓后三门不要放逸无度，而要实修三学。

8、发殊胜菩提心后不要自私自利，所作所为要实践利他。

9、入密宗门后三门不要处于平庸状态，而要实修三坛城。

10、年轻时不要无意义地云游四海，而要在殊胜上师前苦行实修。

精勤之十法

1、初学者，应当精勤闻思。

2、生起觉受后，应当精勤修行。

3、修行未得稳固之前，应当精勤居于静处。

4、过度外散掉举时，应当精勤守住自心。

5、过度沉陷昏愦时，应当精勤清醒自心。

6、自心尚未稳固前，应当精勤禅修。

7、应当依靠入定境界而精勤护持后得位。

8、遭遇众多不顺逆缘时，应当精勤行持三种安忍。

9、欲望贪恋过猛时，应当精勤强制遮止贪著。

10、慈悲心薄弱时，应当精勤修菩提心。

鞭策之十法

1、思维暇满难得可以鞭策行持妙法。

2、思维死亡无常可以鞭策精进行善。

3、思维业因果不虚可以鞭策断除恶业。

4、思维轮回过患可以鞭策修行解脱。

5、思维轮回众生的痛苦可以鞭策修菩提心。

6、思维众生的颠倒迷乱心态可以鞭策广泛闻思。

7、思维迷乱的习气难断可以鞭策修行正法。

8、思维这个浊世烦恼旺盛可以鞭策实行对治。

9、思维这个浊世违缘重重可以鞭策行持安忍。

10、思维内外散乱会空耗人生可以鞭策更加精进。

沦落之十法

1、如果信心微弱、智慧高超，就会沦落为空谈者。

2、如果信心十足、智慧浅薄，就会沦落为肤浅执拗者。

3、如果具有精进、无有窍诀，就会沦落于误区与歧途。

4、如果没有先以闻思断除增益，就会沦落于盲修之处。

5、如果所领悟的道理没有实地修行，就会沦落为法油子。

6、如果没有修炼方便大悲，就会沦落于小乘道。

7、如果没有修炼空性智慧，所做一切就会沦落于轮回道。

8、如果没有平息世间八法，所作所为就会沦落成尘世之缘。

9、如果与城中俗人交往过多，就会沦落为护俗人情面者。

10、如果功德威力出色而心不稳固，就会沦落为俗人的经忏师。

容易混淆之十法

1、 信心与欲望容易被混淆。

2、 慈悲心与贪爱心容易被混淆。

3、 所知实相空性与心造作的空性容易被混淆。

4、 法界与断见容易被混淆 。

5、 觉受与证悟容易被混淆。

6、 谨言慎行与诈现威仪容易被混淆。

7、 灭尽迷乱与被魔携持容易被混淆。

8、 成就者与骗子容易被混淆。

9、 行利他与行自利容易被混淆。

10、 善巧方便与虚伪谄诳容易被混淆。

无误之十法

1、无所贪恋、舍俗出家是无误之举。

2、恭敬顶戴殊胜上师善知识是无误之举。

3、并行闻思修正法是无误之举。

4、见解高上、行为谦下是无误之举。

5、心胸宽广、誓言保守是无误之举。

6、智慧广大、我慢微小是无误之举。

7、富有教言、精勤实修是无误之举。

8、觉受证悟善妙、无有自高自大是无误之举。

9、能独自安住又能处众不乱是无误之举。

10、无有自利的牵扯、善巧利他的方便是无误之举。

无义之十四法

1、 获得人身后不忆念妙法，如同已到宝洲空手而归，无有实义。

2、 进入佛门后置身于俗家琐事，如同飞蛾扑火，无有实义。

3、 无有信心住于善知识前，如同身处海边而渴死，无有实义。

4、 不成为四种根本罪与我执之对治的法，如同斧头与木材放在一起，无有实义。

5、 不成为烦恼之对治的窍诀，如同病人只拿着药袋，无有实义。

6、 没有针对心相续而一直口头空谈，如同鹦鹉学舌，无有实义。

7、 以偷盗强抢诈骗进行不予取来作布施，如同将皮袄泡在水里，无有实义。

8、 以加害众生来供养三宝，如同割儿子的肉给母亲，无有实义。

9、 为了今生的一己私欲而道貌岸然、忍辱负重，如同猫潜伏杀老鼠，无有实义。

10、 贪图现世的名闻利养而行广大善法，如同用如意宝珠换一个小葫芦或一团食物，无有实义。

11、 虽然多闻但自相续处于平庸状态，如同医生罹患痼疾，无有实义。

12、 精通教言却无有觉受境界，如同富人无有仓库钥匙，无有实义。

13、 自己不了悟法义却为别人宣讲，如同盲人导盲，无有实义。

14、 将方便生的领受执为殊胜境界而不寻求实相义，如同将黄铜当成黄金，无有实义。

修行人之十八过

1、 住在静处却成办今生的荣华富贵，实是修行人的过失。

2、 作为群体的首领，成办自私自利之事，实是修行人的过失。

3、 精通正法却不警惕罪业，实是修行人的过失。

4、 拥有殊胜教言，自相续却处于平庸状态，实是修行人的过失。

5、 戒律严谨，却没有离开欲望，实是修行人的过失。

6、 觉受证悟善妙却没有调伏自相续，实是修行人的过失。

7、 已入佛门却没有断除世法的贪嗔，实是修行人的过失。

8、 舍弃世间法而进入出世法，却放不下尘间俗事，实是修行人的过失。

9、 理解意义后没有实修，实是修行人的过失。

10、 立下实修的誓言却不能安稳修行，实是修行人的过失。

11、 虽然所作唯一都是正法，但行为却不能自立， 实是修行人的过失。

12、虽然衣食自然而来，但心依旧左右寻觅，实是修行人的过失。

13、善行的功效只是用在救助病人及孩童上，实是修行人的过失。

14、为了财物宣说甚深教言，实是修行人的过失。

15、想方设法自赞毁他，实是修行人的过失。

16、为他人传讲教言，自相续却违背正法，实是修行人的过失。

17、独自坐不住又不会与人相处，实是修行人的过失。

18、承受不住快乐又忍耐不了痛苦，实是修行人的过失。

必不可少之十二法

1、 最初，有一颗深深畏惧生死的坚固信心必不可少。

2、 有一位指引解脱道的殊胜上师必不可少。

3、 相续中有能知义取受的智慧必不可少。

4、 具有铠甲精进与勇猛精进必不可少。

5、 不厌足修行三学与积累二资粮必不可少。

6、 证悟所知实相的见解必不可少。

7、 心专注何处都能安住的修行必不可少。

8、 一切所作转为道用的行为必不可少。

9、 断除魔障违缘与歧途的教言必不可少。

10、 教言不停留于词句的实修必不可少。

11、 身心分离时有心安的大把握必不可少。

12、 任运自成三身的果位必不可少。

圣贤之十一相

1、嫉妒心与我慢心鲜少，是圣贤之相。

2、财物菲薄，知足少欲，是圣贤之相。

3、不讲排场、不摆架子、无有傲慢，是圣贤之相。

4、不装模作样，表里如一，是圣贤之相。

5、所作所为均是经过观察分析以正知正念摄持而行，是圣贤之相。

6、如眼珠般守护业因果，是圣贤之相。

7、表里如一地护持戒律誓言，是圣贤之相。

8、对一切众生无有远近、生熟，是圣贤之相。

9、对他众的造罪不嗔怒、能安忍，是圣贤之相。

10、将一切胜利奉献别人、自取失败，是圣贤之相。

11、心态、行为与其他世间俗人截然不同，是圣贤之相。以上是圣贤的十一相，与之相反是非圣贤的相。

无济于事之十法

1、 对于虚幻的身体，再如何恭敬服侍都必定无常坏灭，因此无济于事。

2、 对于繁多的财物，再如何悭吝贪爱，自己死亡的那天都将赤身空手而去，因此无济于事。

3、 精美的建筑和舍宅，再如何艰难建起，到死的那天，自己必将独自离去，尸体也被抬出门，因此无济于事。

4、 对于子孙，再如何以爱心给予财物，到自己死亡时，他们也没有瞬间助益之力，因此无济于事。

5、 对于亲朋好友，再如何以深情关怀、呵护，但自己死亡的那天，必然孤独无助而去，因此无济于事。

6、 即便子孙成群，也是无常，必将连自己给予的财物也抛下，因此无济于事。

7、 为了今生的领土、眷属、地位，再如何奋力拚搏，但自己死亡的那天，必将永不再有牵连而离去，因此无济于事。

8、 虽然以信心入了佛门，但如果没有如法而行，那么佛法反成走向恶趣之因，因此无济于事。

9、即使潜心闻思而对佛法无所不知，但如果没有实修，那么自己临终时就不能道用，因此无济于事。

10、虽然长期呆在善知识跟前，但如果自己没有虔诚的敬信心，就不会得到前辈的功德与加持，因此无济于事。

自讨苦吃之十法

1、无以糊口的人成家，就像愚人服剧毒，实是自讨苦吃。

2、无有佛法还造罪业的人，就像疯子跳崖，实是自讨苦吃。

3、狡猾欺骗别人，就像贪爱有毒的食物，实是自讨苦吃。

4、头脑简单的人当首领，就像老妇女养牛羊，实是自讨苦吃。

5、不以殊胜的心态精勤利他而以世间八法勤奋谋求自利，就像盲人漂泊于荒野，实是自讨苦吃。

6、去做不能成办的大事，就像体弱者背负重担，实是自讨苦吃。

7、以我慢心轻毁殊胜上师与如来的言教，就像掌权者毁掉大好前程，实是自讨苦吃。

8、舍弃实修、游荡俗人城区，就像野兽落河，实是自讨苦吃。

9、不护持原本的智慧而散乱于繁杂的戏论，就像大鹏断翅，实是自讨苦吃。

10、肆无忌惮享受上师三宝的信财，就像小孩干吞火烬，实是自讨苦吃。

自给自恩之十法

1、断除世法的贪嗔、行持微妙正法，实是自给自恩。

2、离开家眷与亲朋而依止圣贤上师，实是自给自恩。

3、抛弃繁乱琐事而闻思修行，实是自给自恩。

4、远离城区与熟人而独居静处，实是自给自恩。

5、斩断欲妙的牵绊，无贪安住，实是自给自恩。

6、仅有简陋之物便知足，不贪图精美之物，实是自给自恩

7、独立自主而不寄托别人，誓愿坚定，实是自给自恩

8、无视今生暂时的安乐而修行永久安乐的菩提，实是自给自恩。

9、永断实法的耽著而实修空性，实是自给自恩。

10、身语意不处于平庸状态而精勤圆满二资粮，实是自给自恩。

真正之十法

1、 诚信业因果，是下根者的正见。

2、 证悟外内一切法为现空双运、明空双运、乐空双运、觉空双运——四种双运，是中根者的正见。

3、 证悟所见、能见、见三者无别，是上根者的正见。

4、 安住于专注所缘的等持，是下根者的正修。

5、 安住于现空、明空、乐空、觉空——四种双运的等持，是中根者的正修。

6、 安住于所修、能修、实修三者无别、不缘的境界，是上根者的正修。

7、 如眼珠般守护业因果，是下根者的正行。

8、 以如梦如幻的方式行持一切法，是中根者的正行。

9、 不行一切，是上根者的正行。

10、 我执与所有烦恼越来越减少、越来越寂静，是上、中、下三种根基者的真正暖相。

修行人之十迷乱

1、不依止如理修行妙法的上师而跟随空口虚谈的骗子，极其迷乱。

2、不寻觅获得成就的耳传教言而着力于无有意义的学问，极其迷乱。

3、人生当下的一切尚且不能随缘面对，却大造声势去盘算永久大事，极其迷乱。

4、尚且不能独自思维法义却在大庭广众中讲经说法，极其迷乱。

5、不能将多余的受用上供下施，而以悭吝与欺诳积蓄财物，极其迷乱。

6、不如理守护誓言戒律，身语意三门放逸违犯，极其迷乱。

7、不修习证悟实相的真义，将人生浪费在无大意义、求此求彼的事情上，极其迷乱。

8、不调伏迷乱四起的自相续而调伏野蛮凡愚的他相续，极其迷乱。

9、不护持相续中生起的觉受，而维护今生的荣耀，极其迷乱。

10、当下缘起聚合时不发起精进，而喜欢懒散懈怠，极其迷乱。

需要之十法

1、 最初需要有待宰的鹿从地牢逃出般深深畏惧生死的信心。

2、 中间需要有农夫辛勤耕耘般死也不悔的精进。

3、 最后需要有完成大事之人般无有死亡的安心。

4、 最初需要像箭射中人的要害般了知无暇。

5、 中间需要像死去独子的母亲般修行无散乱。

6、 最后需要像牛群被冤家赶走的牧童般了知无作。

7、 最初需要像饥饿之人遇到美食般对正法生起定解。

8、 中间需要像得到大力士之宝般对自心生起定解。

9、 最后需要像虚伪的骗子被揭穿般对无二生起定解。

10、 需要像从船头飞起的乌鸦般断定真如。

不需之十法

1、 如果证悟了心性为空性，就不需要闻思。

2、 如果认识了无垢觉性，就不需要净罪。

3、 如果安住于本性道，就不需要积资。

4、 如果护持本来的境界，就不需要修方便道。

5、 如果认识了分别念是法性，就不需要修无分别。

6、 如果认识了烦恼远离根本，就不需要依靠对治。

7、 如果认识了见闻是虚幻，就不需要遮破、建立。

8、 如果认识了痛苦是悉地，就不需要寻觅安乐。

9、 如果证悟了自心无生，就不需要超度法。

10、 如果所行均是利他，就不需要成办自利。

超胜之十法

1、 所有六道众生之中唯有暇满的人身最超胜。

2、 所有不具佛法的俗人中，唯独具有佛法的行人最超胜。

3、 所有道乘中，精华义的此密乘最超胜。

4、 与所有闻所生慧、思所生慧相比，一刹那的修所生慧更超胜。

5、 与行持所有有为善法相比，一刹那的无为善法更超胜。

6、 与修所有有缘等持相比，一刹那的无缘等持更超胜。

7、 与享受一切有漏安乐相比，一刹那的无漏安乐更超胜[2]。

8、 与相续中生起所有觉受安乐相比，显现一刹那的证悟更超胜。

9、 与行持所有刻意作的善行相比，一刹那无刻意的行为更超胜。

10、 与所有发放财布施相比，不执一切事物更超胜。

---

[2]此句： 也有版本中是“与行持一切有漏善法相比，一刹那的无漏善法更超胜。

如何皆好之十法

1、心融入正法的行者，舍弃所作很好，不舍所作也很好。

2、心中已断增益的行者，修行很好，不修也很好。

3、斩断欲妙牵绊的行者，无贪而行很好，无贪不行也很好。

4、现量证悟法性的行者，住在空空的山洞很好，作为群体之首也很好。

5、了知显现虚幻的行者，独居深山很好，云游四方也很好。

6、心得自在的行者，断除欲妙很好，享受欲妙也很好。

7、具有菩提心的行者，在静处修行很好，在众会中利他也很好。

8、恭敬心、信解心持之以恒的行者，住在上师前很好，不住在上师前也很好。

9、具有多闻、解义的行者，现前成就很好，遭遇违缘也很好。

10、获得殊胜证悟的行者，出现成就相很好，没出现成就相也很好。

正法之十种功德

1、 十善、六度、空性、诸菩提分法、四圣谛、四禅定、四无色定以及密宗能成熟的灌顶与能解脱的教言等出现于世，是正法的功德。

2、 人中高贵的国王种姓、高贵的婆罗门种姓、高贵的施主种姓、四大天王等六欲天、色界十七天、无色界四天出现于世，是正法的功德。

3、 预流圣者、一来圣者、不来圣者、阿罗汉、独觉、遍知佛陀出现于世，是正法的功德。

4、 以发心力及愿力大悲自现的二色身乃至轮回未空之间任运利益众生，是正法的功德。

5、 众生维生应有尽有的一切资具是以菩萨们的愿力形成，因此是正法的功德。

6、 恶趣与无暇处也有暂时的少许安乐，那些也都是由善妙福德所形成，因此是正法的功德。

7、 所有恶人也会心向正法而住于圣贤种姓中，成为众人顶戴处，这是正法的功德。

8、 以往恣意造不善罪业积累地狱柴之因者也会心向正法，从而触及善趣与解脱的安乐，这是正法的功德。

9、 对于正法，仅信仰者、仅信受者、仅喜爱者或仅持装束者也会成为众人欢喜与恭敬处，这是正法的功德。

10、 舍弃所拥有的一切事物，弃俗出家并隐居诸深山静处，而生活资具样样齐全，这也是正法的功德。

虚名之十法

1、 基实相无所宣说，因此基是虚名。

2、 道无有所往能往，因此道是虚名。

3、 实相无有所见能见，因此证悟是虚名。

4、 本位无有所修能修，因此觉受是虚名。

5、 本性无有所行能行，因此行为是虚名。

6、 实际无有所护能护，因此誓言是虚名。

7、 实际无有所积能积，因此二资是虚名。

8、 实际无有所净能净，因此二障是虚名。

9、 实际无有所断能断，因此轮回是虚名。

10、 实际无有所得能得，因此果是虚名。

大乐任运自成之十法

1、一切有情的心自性安住于法身中，因此大乐任运自成。

2、基法性界中无有相状戏论，因此大乐任运自成。

3、离边超心的证悟中无有偏颇戏论，因此大乐任运自成。

4、无有作意的觉受中无有所缘戏论，因此大乐任运自成。

5、离作无勤作的行为中无有取舍戏论，因此大乐任运自成。

6、法界与本智无别的法身中无有所取能取戏论，因此大乐任运自成。

7、大悲自生的报身中无有生死迁变的戏论，因此大乐任运自成。

8、大悲自现的化身中无有二现行的戏论，因此大乐任运自成。

9、佛教法轮中无有我见相状的戏论，因此大乐任运自成。

10、悲无量的事业中无有偏向偏堕，因此大乐任运自成。

此《胜道宝鬘论》，是将自己于噶当派诸位大恩上师前所聆听具无漏智诸上师、至尊度母等诸本尊授权于北方雪域开显佛法的具德阿底峡父子之无垢言传法脉教言、印度圣境如日月般闻名的大德那若巴、美哲巴二位尊者以及受持南岩玛尔巴等诸成就者心髓之至尊王米拉日巴秉持的无垢言传汇集而成，受持噶当派及大手印（噶举派）教授藏的达波冈波巴索南仁钦撰著圆满。愿此成为吉祥福泽赡部洲庄严。

冈波巴亲言："祈愿未来对我有信心、想见我的一切行者，得见我所著的《胜道宝鬘论》及《解脱庄严论》等诸论，与亲见我无有差别。"

敬请对冈波巴尊者有信心的诸有缘者精进实修此等法为盼。

2018年3月10日

译毕于色达喇荣